料理集 もくじ

あたため

パリッとあたため

お総菜

スープカレー

ピザ

グラタン

朝食メニュー

●印はオートメニューで調理できます

お菓子

パン

マイ・コンフィチュール

ヨーグルト

アイデアメニュー

レンジの便利な使いかた

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名　計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名　計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	—	—	120

■加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。5〜10分 ：5〜10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL(ミリリットル) ＝1cc(シーシー)
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は のみもの・デイリー 3葉・果菜 で。根菜は、のみもの・デイリー 4根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安（レンジ700W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分～2分30秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分～5分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は 強 で加熱する。	200g	2分30秒～3分	
根菜	にんじん さつまいも さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、 ぬめりを取る。	200g	3分30秒～4分	有
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きして から酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューの場合は 弱 にする。	150g 300g	約4分 5分30秒～6分	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	－
さやいんげん	100g	約2分	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(25ページ「少量で加熱するときは」参照)
  水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安に、若干多めに加熱します。

おおいの有無の「－」はおおいのなしを示す。

レンジ調理（ご飯、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯類／めん類	ご飯	1杯(150g)	50秒～1分	－
	おにぎり	1個(150g)	約1分	－
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	－
焼きもの	焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約1分	－
揚げもの	フライ	2～4個(100g)	40～50秒	－
	コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	－
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	－
	八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	－
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	－
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	－
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	－
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	－
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	－
	酒	1本(180ml)	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	－
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	－

スチーム・レンジ調理（ご飯、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん※	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	－
冷凍肉まん※	1個(100g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	－

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

付属品は角皿を使います。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	予熱なし	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	26～34分	36～42分	94
		直径18cm			38～42分	42～48分	
		直径21cm			40～46分	46～52分	
	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	50～60分	95
シュー	シュークリーム、リングシュー	12個、7個	中段	210℃	26～32分	────	100・101
	パリブレスト	1個分					
	エクレア、プチシューサラダ プチシュー	各角皿1枚分			24～32分		
パン	フランスパン (バタール、クーペ、エピ、シャンピニオン)	各角皿1枚分	中段	230℃	30～36分	────	102・103
	かんたんパン、レーズンパン カレーパン、セサミパン、	各8個		180℃	16～22分	26～33分	105～107
	グラハムパン、めろんパン	各1個分					
ピザ	ピザ カルツォーネ	角皿1枚	中段	200℃	18～22分	────	87
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	30～40分	────	88
	ラザニア	焼き皿1皿					89
	えびのドリア	4皿					
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
焼きもの	焼きいも	250gのもの4本	中段	250℃	────	40～50分	71
	ローストビーフ	約800g	下段	220℃	34～46分	40～50分	73
	焼き豚	約500g		200℃	54～66分	70～80分	
	スペアリブ	約800g	中段	210℃	────	42～46分	74
	ハンバーグ	6個		250℃	10～15分	20～30分	76
	バーベキュー、焼きとり	6串・12串	焼網・下段	グリル	────	25～35分	72
焼き魚	塩鮭	4切れ	焼網・下段	グリル	────	25～36分	70
	塩さば					20～28分	
	干もの	2枚				14～18分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは角皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

※バーベキュー、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

あたため

のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 1牛乳	レンジ	テーブルプレート

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの・デイリー 1牛乳 であたためます。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツは24・25ページを参照します。

ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 1牛乳	レンジ	テーブルプレート

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約3分

材料

牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ …………………… 小さじ½

作りかた

❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。

❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜます。

❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから のみもの・デイリー 1牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。

お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 2お酒	レンジ	テーブルプレート

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 2お酒 であたためます。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ
（24・25ページ参照）

●一度にあたためられる分量は1～4本です。

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● あたため ではあつくなりすぎます。

●仕上がりがぬるかったときは レンジ 700W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6～7分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
ご飯ものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは21ページを参照します。	あたため

スチームあたため

スチーム ＋ レンジ

スチームで包み込んで加熱するので、おおいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 9スチームあたため	スチーム レンジ	テーブルプレート

ご飯のあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分30秒

材料

冷やご飯……………… 1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム 9スチームあたため であたためます。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料

シューマイや焼きそばなど
………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム 9スチームあたため であたためます。

スチームあたためのコツ

●コツとポイントは20～22ページを参照します。

●冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 解凍あたため を使ってください。

揚げもののあたため

オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 38天ぷらあたため	オーブン ナノスチーム グリル	焼網・テーブルプレート

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　　200gで約11分30秒

材料

天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 38天ぷらあたため で加熱します。

天ぷらのあたためのコツ

●冷凍の揚げものはあたためることができません。

●100g以下のあたためはできません。

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

焼きもののあたため

レンジ ＋ オーブン ＋ ナノスチーム ＋ グリル

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 39冷蔵食品パリッと	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	焼網・テーブルプレート

焼きとりのあたため

加熱時間の目安　200gで約10分

余分な脂を落とし、表面はこんがりと焼きたてにあたためます。

材料

焼きとり（市販品および手作りのもの）
………………………………… 4～10本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 39冷蔵食品パリッと で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

焼きもののあたためのコツ

●コツとポイントは66ページのパリッとあたためのコツを参照します。

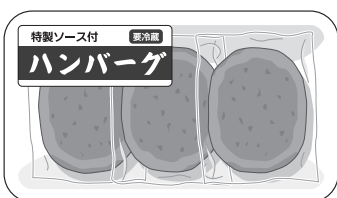
●冷凍の焼きものは ナノスチーム 40冷凍食品パリッと で焼きます。

パリッとあたため

レンジ＋オーブン＋ナノスチーム＋グリル

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オーブンで庫内を加熱し、ナノスチームで余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 39冷蔵食品パリッと	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	焼網

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) ………… 1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ………… 1～6個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [39冷蔵食品パリッと] で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

さつま揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分30秒

材料
さつま揚げ ……………… 100～600g
または厚揚げ …1～4枚(150～600g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [39冷蔵食品パリッと] で焼きます。

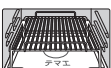
厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分30秒

材料
さつま揚げ ……………… 100～600g
または厚揚げ …1～4枚(150～600g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [39冷蔵食品パリッと] で焼きます。

焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) ……………… 2～4切れ
うなぎのかば焼き ………… 1～2串

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[ナノスチーム] [39冷蔵食品パリッと] で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を[弱]にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたためのコツ

●一度に加熱できる分量は
1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)

●焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

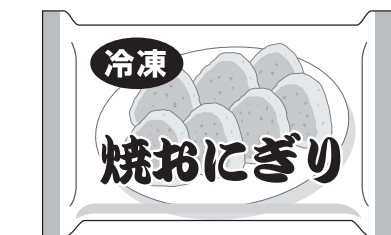
●冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは
[ナノスチーム] [38天ぷらあたため] で、あたためます。

●加熱が足りなかったときは
[グリル] で様子を見ながら加熱します。

●おこのみ操作で加熱するときは
34ページの「加熱する食品は」を参照します。

調理済み冷凍食品

● 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 40冷凍食品パリッと	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	焼網

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約13分30秒

材料
冷凍焼きおにぎり ……………… 3～10個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [40冷凍食品パリッと] で焼きます。

(焼網の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意
[39冷蔵食品パリッと]、[40冷凍食品パリッと] で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安　150gで約12分30秒

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ……………… 100～300g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [40冷凍食品パリッと] で焼きます。

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約13分30秒

材料
冷凍たこ焼き ……………… 6～20個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [40冷凍食品パリッと] で焼き、ソースをかけます。

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約13分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) … 3～18個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [40冷凍食品パリッと] で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

冷凍春巻き

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安　220gで約14分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～12個

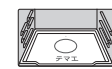
作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷春巻きの包装をはずし、オーブンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [40冷凍食品パリッと] 仕上がり調節 [弱] で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節[中]で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

生ものの解凍

いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 10半解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安　約7分

材料（4人分）
冷凍いか ………………………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …½腹（約50g）
酒 ………………………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに …………………… 大さじ1
卵黄 ……………………………… ½個分
酒 ………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ…………………………大さじ1
砂糖、だし汁 ………… 各小さじ1
酒 ………………………………… 少々
木の芽（みじん切り）……………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ スチーム 10半解凍 で解凍します。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• スチーム 10半解凍 のコツは26・27ページを参照します。

えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 11解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安　約10分

材料（標準量）（2～3人分）
冷凍えび（殻つき）…………………… 約250g
Ⓐ ねぎ（みじん切り）……………… 大さじ2
　しょうが（みじん切り）……… 小さじ1
　片栗粉 …………………… 小さじ½
　ケチャップ ……………………… 大さじ2
　酒 ……………………………… 大さじ4
　砂糖 …………………………… 小さじ1
　豆板醤 ……………………… 小さじ½
　サラダ油 ……………………… 大さじ½
　塩、こしょう ……………………… 各少々
炒めた青菜………………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷えびはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーに並べ スチーム 11解凍 で解凍します。
❸②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❹片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。
❺ レンジ 700W 4～5分 で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

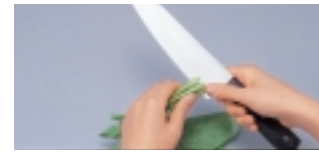
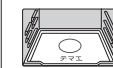
野菜

ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約1分50秒

材料（4人分）
ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。

〔ひとくちメモ〕
• 洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。

もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約1分50秒

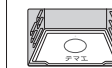
材料（4人分）
もやし …………………………………… 200g
ピーマン（せん切り）………………… 1個
赤ピーマン（せん切り）…………… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1
　玉ねぎ（みじん切り）……⅙個（約30g）

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせたⒶであえます。

葉・果菜、根菜のコツ

（他の野菜は25・62ページ参照）

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

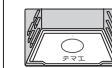
●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安　約5分30秒

材料（4人分）
カリフラワー ……………………… 200g
ブロッコリー ……………………… 100g
グリーンアスパラガス ….1束（200g）
ピーマン、赤ピーマン ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❷ グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをします。

❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。

イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 3葉・果菜 4根菜	レンジ	

加熱時間の目安　約8分30秒

材料（4人分）
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも …………大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）…… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）….. 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）…. 8枚
　玉ねぎ（みじん切り）…¼個（約50g）
　パセリ（みじん切り）……… 大さじ1
　レモン汁 ……………… 大さじ1
　こしょう ……………………… 少々
オリーブ油 …………………… カップ½
レモン（くし形切り）……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。 のみもの・デイリー 4根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

焼き魚

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 35焼き魚	ナノスチーム グリル	下段

ナノスチーム ＋ グリル で焼くので余分な塩分を落とし ヘルシー。高火力 グリル だからしっかり焼き上げます。

塩鮭

加熱時間の目安　約20分

材料(4切れ分)
塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ……… 4切れ

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 角皿にのせた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
❸ ②を下段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは グリル で焼きます。

塩さば

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約17分

材料(4切れ分)
塩さばの切り身(1切れ約100gのもの) ……… 4切れ

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 角皿にのせた焼網に、盛り付けたときに上になるほうを上にして並べます。
❸ ②を下段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 仕上り調節 弱 で焼きます。

干ものいろいろ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約17分

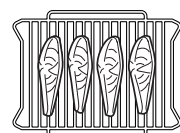
材料(2枚分)
干もの (1枚100～120gのもの) ……… 2枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 角皿にのせた焼網に、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にして並べ、下段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼きます。

焼き魚のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。

●切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
仕上がり調節を 弱 、またはおこのみ操作で様子を見ながら焼きます。

●並べかたは
鮭などの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●おこのみ操作のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。

●焼きが足りなかったときは
おこのみ操作 グリル で様子を見ながら焼きます

焼きもの

ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	8～12分 裏返して 8～12分	下段

材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの) ……… 4切れ
Ⓐ しょうゆ ……… カップ¼
　 みりん ……… カップ¼

作りかた
❶ ぶりは水気をふきとり、Ⓐに30分～1時間つけます。
❷ 角皿にのせた焼網に、汁気をきったぶりを盛りつけたときに上になる方を下にして並べ、下段に入れ、グリル 8～12分 焼きます。
❷ 裏返して グリル 8～12分 焼きます。

焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 36焼きいも	ナノスチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約45分

材料
さつまいも(1本約250gのもの) ‥ 2～6本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつまいもは角皿に並べて下段に入れ ナノスチーム 36焼きいも で焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 36焼きいも	ナノスチーム オーブン	下段

材料
じゃがいも(1個約150gのもの) ……… 4個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ じゃがいもは角皿に並べて下段に入れ ナノスチーム 36焼きいも で焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (1段) (予熱なし)	220℃ 25～30分	中段

材料(4個分)
ほたて貝 ……… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ……… 4尾
生しいたけ ……… 4枚
しめじ(小房に分ける) ……… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) ……… 1袋
バター ……… 20g
酒 ……… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れ オーブン (4度押し／1段) 220℃ 25～30分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
• アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。

焼きもの

レンジ ＋ オーブン ＋ スチーム/ナノスチーム※ ＋ グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。（※は73ページ参照）

バーベキュー

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 29バーベキュー	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約23分

材料（4串分）
- 牛ロース肉（3cmくらいの角切り）…… 200g
- にんじん（ひと口大に切り加熱したもの）…… 小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り）…… ½個
- ピーマン（半分に切る）…… 2個
- なす（輪切りにして、塩水につける）…… 1個
- 生しいたけ …… 4枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。

❸材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。

❹ ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 29バーベキュー で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜や魚介類を使ったり、市販のたれにつけてから焼いてもよいでしょう。

バーベキューのコツ

●**分量は**
1度に焼ける分量は2～6串です。

●**金串は絶対使わない**
電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花（スパーク）が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。

●**テーブルプレートのよごれが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）

●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。

焼きとり

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 29バーベキュー	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約23分

材料（12串分）

Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）…… 2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る）…… 2本
- しし唐辛子（種を取る）…… 12本

Ⓑ
- しょうゆ …… カップ½
- みりん …… カップ¼
- 砂糖 …… 大さじ2～3
- サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。

❸ 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 29バーベキュー で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- たれは市販のものを使うと便利です。
- 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオーブンシートを敷きます。

※ナノスチーム加熱の効果を上げるために補助的にスチームを使用します。

ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 27ローストビーフ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約30分

材料
- 牛もも肉（かたまり）…… 約800g
- 塩、こしょう …… 各少々
- にんにく（すりおろす）…… 1片
- サラダ油 …… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。

❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、ナノスチーム 27ローストビーフ で焼きます。

❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛ります。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 109ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースにしてもよいでしょう。

ローストビーフのコツ

- ●一度に焼ける分量は分量は600～1000gです。
- ●焼網にのせて、テーブルプレートにセットして焼きます。
- ●焼網はテーブルプレート奥側のの凸部の手前にセットします。
- ●仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみて、金串の先があたたかければでき上がっています。
- ●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは絶対に敷かないで下さい。（火花・スパークの原因）
- ●焼きが足りなかったときは オーブン （4度押し／予熱なし、1段）200℃ で様子を見ながら焼きます。

焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 28焼き豚	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安　約38分

材料
- 豚肩ロース肉（かたまり）…… 約500g

Ⓐ
- しょうが（みじん切り）…… 1かけ
- 長ねぎ（みじん切り）…… ½本
- しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❸ 汁気をきった②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、ナノスチーム 28焼き豚 で焼きます。

❹ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

焼き豚のコツ

- ●一度に焼ける分量は400～600gです。豚肉の直径は5～7cmのものを使います。
- ●テーブルプレートのよごれが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
- ●仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは レンジ 500W で約2分ほど加熱します。
- ●焼きが足りなかったときは オーブン （4度押し／予熱なし、1段）180℃ で様子をみながら焼きます。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 21 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約25分

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚（約500g）
Ⓐ
- 塩、こしょう ……………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 21鶏のハーブ焼き で焼きます。

レンジ ＋ オーブン ＋ スチーム/ナノスチーム※ ＋ グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

（※は73ページ参照）

鶏のハーブ焼きのコツ

- ●一度に焼ける分量は1～3枚分です。
- ●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- ●脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- ●骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 26スペアリブ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約32分

材料(4人分)
スペアリブ …………約800g（6～8本）
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ ……… 小さじ2
- ウスターソース ………… 大さじ1
- 赤ワイン ……………………… 大さじ3
- しょうゆ……………………… 大さじ1
- 豆板醤 ……………………… 小さじ1/4
- にんにく（すりおろす）……… 小1/3片
- 塩………………………… 小さじ1/4弱
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 26スペアリブ で焼きます。

スペアリブのコツ

- ●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- ●加熱が足りなかったときは レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。

ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 30ジンギスカン	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約24分

材料（標準量）（2～3人分）
ジンギスカン用羊肉（薄切り）… 300g
ジンギスカン用タレ（市販のもの）
……………………………… 大さじ5
野菜
- ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて … 200～250g

塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいおきます。
❸ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
❹ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ねおおいをしないで ナノスチーム 30ジンギスカン で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
- 羊肉を焼き肉用牛肉にかえてもよいでしょう。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの危険）
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

ジンギスカンのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。

●でき上がりの汁気が気になるときは
加熱前に皿の中央にペーパータオルを敷き、オーブンシートを小さめに切り、十文字の切り込みを入れてのせ、その上に野菜と肉を広げて加熱します。

●ラップなどのおおいはしない

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

ラムチョップのコツ

●分量は
6～8本です。この分量以外のオートメニューでの調理はできません。

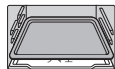
●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

●焼網にのせにくいものは
オーブンシートを敷いた焼網の上に並べて加熱します。

ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 31 ラムチョップ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約27分

材料（3～4人分）
ラムチョップ（1本80～100gのもの）
…………………… 6～8本（約600g）
塩、こしょう…………………… 各少々
Ⓐ
- ローズマリー（生・みじん切り）
……………………………… 1～2本
- タイムまたはパセリ（みじん切り）
……………………………… 1～2本
- にんにく（すりおろす）……… 1片
- オリーブ油………………… 大さじ2

ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて…………………… 約250g
塩、こしょう、オリーブ油 ……各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ラムチョップは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
❸ Ⓐを合わせ②をつけ込み15～30分おきます。
❹ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
❺ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 31ラムチョップ で焼きます。

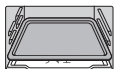
〔ひとくちメモ〕
- 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）に代えると、"和風香草焼き"になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと "バーベキューソース焼き" になります。

お総菜
焼きもの

ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム オーブン （予熱なし）	250℃ 60～70分	下段

材料
若鶏（内臓抜きで1.2kgくらいのもの）…… 1羽
レモン …………………… ½個
塩 …………………… 小さじ2
こしょう、サラダ油 ………… 各少々
サラダ油 …………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❸ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❹ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れます。
❺ ナノスチーム オーブン（2度押し）250℃ 約40分 焼きます。
❻ 角皿の前後を入れ替えて、給水タンクの水を入れ替えてさらに ナノスチーム オーブン（2度押し）250℃ 20～30分 様子を見ながら焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

グレービーソース

作りかた
加熱後の角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作ります。

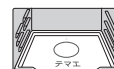
ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 33ハンバーグ	ナノスチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約22分

材料（6個分）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） 小1個（約150g）
　 バター …………………… 20g
Ⓑ あびき肉 …………………… 450g
　 パン粉 ………… カップ1（約40g）
　 牛乳 …………………… 大さじ4½
　 卵（ときほぐす） ………… 1½個
　 塩 …………………… 小さじ½
　 こしょう、ナツメグ ………… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース
…………………… 各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❹ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて下段に入れ ナノスチーム 33ハンバーグ で焼きます。

ハンバーグのコツ

●分量は
4～6個です。
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
●形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
●焼きが足りなかったときは
オーブン（4度押し／予熱なし、1段）250℃ で様子を見ながら焼きます。
●ビーフのハンバーグにするときは
100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上がり調節を 弱 にします。
●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るとき
それぞれの取扱説明書を参照します。

炒めもの

レンジ ＋ オーブン ＋ スチーム/ナノスチーム※ ＋ グリル で
加熱するのでおおいはしません。時間をかけて作る焼きものはヘルシーでしかもおいしさアップ。（※は73ページ参照）

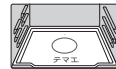
レンジで作る焼きそばは、おおいをします。
油をほとんど使わず手軽でヘルシー。

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 32チンジャオロウスー	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 8焼きそば	レンジ	

加熱時間の目安　5～6分

材料（標準量）（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付き）…… 1袋
野菜ミックス（約250gのもの）…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）…… 50g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ のみもの・デイリー 8焼きそば で加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

●分量は
表示の分量です。この分量以外はオートメニューでは調理できません。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●軽くラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約18分

材料（標準量）（2～3人分）
ゴーヤー（にがうり）…… 1本（約200g）
赤ピーマン（種を取り、タテに細切り）
…………………… ½個（約50g）
豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）…… 50g
木綿豆腐 …………………… ½丁
卵 …………………… 1個
Ⓐ しょうゆ …………………… 小さじ1
　 塩 …………………… 小さじ⅓
　 酒 …………………… 大さじ1
　 砂糖 …………………… 小さじ1
　 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
　 片栗粉 …………………… 小さじ½

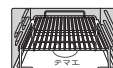
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
❸ 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
❹ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておきます。
❺ 深めの皿に②と手でくずした③、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜます。
❻ ラップなどのおおいをしないで ナノスチーム 32チンジャオロウスー で加熱し、最後に④を加えてかき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約17分

材料（標準量）（2～3人分）
牛もも肉（細切り）…………………… 150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）… 4個
　 ゆでたけのこ（細切り）………… 50g
Ⓑ しょうゆ …………………… 小さじ1
　 オイスターソース…… 大さじ1
　 酒 …………………… 大さじ1
　 砂糖 …………………… 小さじ1
　 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
　 片栗粉 …………………… 小さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❸ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜます。
❹ ラップなどのおおいをしないで ナノスチーム 32チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜます。

チンジャオロウスーのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップなどのおおいはしない
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。
●加熱直後の取り出しは
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、絶対に素手では触れないでください。
●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

揚げもの

レンジ＋オーブン＋ナノスチーム＋グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

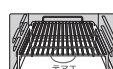
鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 22鶏のからあげ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約25分

材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)……2枚
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
Ⓐ 酒……大さじ1½
Ⓐ しょうが(すりおろしたもの)…小さじ1½
Ⓐ にんにく(すりおろしたもの)…小さじ1½
Ⓐ こしょう……少々
片栗粉……大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 22 鶏のからあげ で加熱します。

鶏のからあげのコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**汁気は充分にきって**
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。

●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。
(火花・スパークの恐れ)

●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら

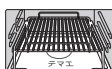
使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 25オーブン天ぷら	オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約20分

材料(10個分)

きす(開いたもの)……4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り……各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)……大さじ1強
卵(ときほぐす)……½個
天かす……約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❸ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 25オーブン天ぷら で加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン (4度押し/予熱なし、1段) 180℃ で様子を見ながら加熱します。

●**冷めた天ぷらのあたためは**
ナノスチーム 38天ぷらあたため であたためます。

●**油は使わない**
衣は天かすを使います。

●**材料は**
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。

●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オーブン＋ナノスチーム＋グリル

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 24 ヒレカツ	オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約25分

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり)……400g
塩、こしょう……各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)……適量
小麦粉(薄力粉)……大さじ2強
卵(ときほぐす)……1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 24ヒレカツ で加熱します。

ヒレカツのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン (4度押し/予熱なし、1段) 210℃ で様子を見ながら加熱します。

●**冷めたヒレカツのあたためは**
ナノスチーム 38天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 23エビフライ	オーブン ナノスチーム グリル	テマエ

加熱時間の目安　約18分

材料(12本分)

大正えび(またはブラックタイガー)……12尾
小麦粉(薄力粉)……大さじ2
卵(ときほぐす)……1個
塩、こしょう……各少々
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)……適量
Ⓐ パセリ(みじん切り)……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❸ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 23エビフライ で加熱します。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

●**一度に作れる分量は**
8～16尾です。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン (4度押し/予熱なし、1段) 210℃ で様子を見ながら加熱します。

●**冷めたエビフライのあたためは**
ナノスチーム 38天ぷらあたため であたためます。